

法政大学学術機関リポジトリ

HOSEI UNIVERSITY REPOSITORY

大学生競技者を対象とした競技場面における心理的 圧力の受けやすさの評価

著者	リー アレクセイ セルゲエビッチ, 鈴木 郁弥, 荒井 弘和
出版者	法政大学スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学スポーツ研究センター紀要
巻	32
ページ	1-4
発行年	2014-03-31
URL	http://hdl.handle.net/10114/8863

大学生競技者を対象とした競技場面における心理的圧力の受けやすさの評価

Evaluation of susceptibility to mental pressure during competition in collegiate athletes

リー アレクセイ セルゲエビッチ (Apple Japan)

Li Alexei Sergeevich

鈴木 郁 弥 (法政大学大学院人文科学研究科)

Fumiya Suzuki

荒 井 弘 和 (法政大学文学部・市ヶ谷リベラルアーツセンター保健体育分科会)

Hirokazu Arai

Key words: pressure, stress, coping, college athlete, mental training

キーワード: プレッシャー、ストレス、コーピング、大学生競技者、メンタルトレーニング

Abstract :

This study included two surveys that investigated the susceptibility of collegiate athletes to mental pressure during competition. In Study 1, two focus groups (15 collegiate athletes, 6 males and 9 females) were investigated with the aim of establishing parameters to evaluate the susceptibility to mental pressure. This resulted in successful establishment of parameters. Study 2 involved analyzing the basic statistics of these parameters in 109 collegiate athletes (95 males and 14 females) to evaluate their susceptibility to mental pressure. This analysis showed that some parameters contributed to susceptibility, mainly a floor effect. In the future, we plan to create parameters to evaluate the susceptibility to mental pressure in each athletic event, to develop a scale to assess the susceptibility to mental pressure during competition, and to investigate factors that are related to this susceptibility.

日本語要旨

本研究では、競技場面における心理的圧力の受けやすさについて、大学生競技者を対象として、2つの調査を行った。調査1は、心理的圧力の受けやすさを評価する項目を用意することを目的として実施した。大学生競技者15名（男子9名・女子6名）を対象として、フォーカスグループを行った。その結果、心理的圧力の受けやすさを評価する項目が作成された。調査2では、心理的圧力の受けやすさを評価する項目の基本統計量を算出することを目的として行われた。大学生競技者109名（男子95名・女子14名）を分析対象とした。基本統計量を算出した結果、床効果が生じている可能性のある項目が存在していることが認められた。今後は、種目ごとに心理的圧力の受けやすさを評価する項目を作成すること、競技場面における心理的圧力の受けやすさを評価する尺度を開発すること、心理的圧力の受けやすさに関連する要因を検討することが期待される。

I. 問題提起と目的

これまで、スポーツ競技者を対象としたストレス研究が行われている。佐々木¹⁾は、中学生野球選手を対象として、競技特性不安が高い選手は、自分の競技力の低さが露呈するような状況をストレスと感じる傾向が強いことを明らかにしている。

ところで、近年のテニス界において、テニス選手がプレー中にうなり声を上げる (grunt) ことが、相手選手のプレーの妨げになっているのではないかという疑義が存在している。この疑義について、33名の大学生を対象にテニスの映像を用いて研究を行ったSinnott and Kingstone²⁾は、明確なデータを示している。彼らによると、テニスの打球と同時に音が追加された場合、研究参加者の反応は有意に遅くなり、有意にエラーが増加した。その結果を受けて、Sinnott and Kingstone²⁾は、うなり声を上げる選手は、プロテニスツアーにおいて競

争上の優位性を持っていると述べている。

実際の競技場面においては、対戦相手・競争相手との駆け引きのようなものが存在すると考えられる。この駆け引きとして捉えられる行動が、対戦相手・競争相手の行動がストレスの原因 (ストレッサー) になる可能性は十分に考えられる (本研究では、駆け引きとして捉えられる行動を対戦相手・競争相手が意図的に行っているかどうか、駆け引きとして捉えられる行動がスポーツパーソンシップに反する行為なのかどうかという論点には触れない)。

しかし、実際の競技場面において、対戦相手・競争相手が行う行動をストレッサーとして捉えて行われた研究はほとんど存在していない。そこで本研究では、競技場面のストレッサーとして心理的な圧力に注目し、「競技場面における心理的圧力の受けやすさ」について、大学生競技者を対象として、2つの調査 (フォーカスグループと質問紙調査) を実施するこ

とで、探索的な検討を行う。

II. 調査1

1. 目的

調査1は、競技場における心理的圧力の受けやすさを評価する項目を用意することを目的として実施した。

2. 方法

(1) 調査対象者と調査実施時期

関東圏にある四年制大学の体育会運動部に所属する大学生15名（男子9名・女子6名）を対象とした。調査期間は、2011年6—7月であった。調査1は、法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会の承認を得て実施された。

(2) 調査の手続きと内容

調査1では、大学体育会運動部に所属している大学生競技者を対象として、フォーカスグループを行った。フォーカスグループとは、特定のテーマに焦点を当てたグループインタビューであり、大平・荒井³⁾などにおいて用いられている。

フォーカスグループは2回行った。1回目は10名（男性8名・女性2名）、2回目は5名（男性1名・女性4名）で行った。それぞれ、約1時間にわたって、インタビュー調査を行った。ここでは、各メンバーに、実際の試合の場面を思い浮かべてもらい、相手にどのような行動をとられたら、心理的な圧力（プレッシャー）を感じるかについて回答するよう依頼した。そして、それらの回答に基づいて、心理学を専攻する学生1名とスポーツ心理学を専門とする大学教員1名で合議し、心理的圧力の受けやすさを評価する項目を作成した。

フォーカスグループを行う前に、あらかじめ、作成した同意書に研究の趣旨を記述し、対象者に、回答した内容の機密性は保持されることと、研究参加の任意性について十分説明した上で、調査を実施した。

3. 結果

付録1に示すように、競技場における心理的圧力の受けやすさを評価する項目が作成された。

III. 調査2

1. 目的

調査2では、大学生競技者を対象として、心理的圧力の受けやすさを評価する項目の基本統計量（度数・最小値・最大値・平均値・標準偏差）を算出することを目的とする。

2. 方法

(1) 調査対象者と調査実施時期

関東圏にある四年制大学の体育会運動部に所属する大学生競技者120名を対象とした。調査の実施時期は、2011年7月であった。調査1と同様に、本調査も法政大学文学部心理学科・心理学専攻倫理委員会の承認を得て実施された。

(2) 調査内容

1) 対象者の属性

徳永・橋本⁴⁾を参考に、年齢、学年、取り組んでいる競技、競技歴、チーム内での地位（レギュラー・準レ

ギュラー・非レギュラー）について回答を求めた。

2) 心理的な圧力の受けやすさ

調査1で作成された16項目を用いた。教示は、「試合中のあなたは、相手に以下の行動をされたら、心理的なプレッシャーを感じますか？次の項目に右欄の数字から、あなたの考えに最も当てはまる数字1つに○印をつけてください」とした。回答においては、荒井⁵⁾を参考に、0から100までの数字を11段階で選ばせる形式を採用した。回答欄には、「全く感じない：0」、「どちらともいえない：50」、「強く感じる：100」という表記を付記した。また、対象者が取り組んでいる競技において、そのような状況が起こらない場合は、「起こらない」に○印をつけさせ、欠損データと同質に扱った。

(3) 手続き

本調査のデータ収集は、対象者が受講する授業終了後に質問紙を配布することにより実施した。調査を行う前に、あらかじめ作成した同意書に研究の趣旨を記述し、対象者に、回答した内容の機密性は保持されることと、研究参加の任意性について説明した上で、調査を実施した。

3. 結果

(1) 対象者の属性

本調査では、回答に極端な欠損が認められなかった対象者109名（男子95名・女子14名）を分析対象とした。平均年齢は18.91（標準偏差0.97）歳であり、競技経験年数の平均は7.59（標準偏差4.18）年であった。学年の内訳は、1年生が67名、2年生が26名、3年生が13名、4年生が3名であった。チーム内での地位の内訳は、レギュラーが50名、準レギュラーが35名、非レギュラーが22名であった。取り組んでいる競技の内訳は、硬式野球13名、自転車競技13名、アメリカンフットボール10名、弓道9名、ボート9名、バスケットボール7名、フェンシング6名、ヨット6名、スピードスケート4名、バレーボール4名、ボクシング4名、レスリング4名、剣道4名、柔道3名、ウエイトリフティング3名、アイスホッケー2名、ゴルフ2名、相撲2名、空手1名、水泳1名、ソフトテニス1名、卓球1名であった。

(2) 競技場における心理的圧力の受けやすさを評価する項目の基本統計量

表1に、競技場における心理的圧力の受けやすさを評価する項目の基本統計量（度数・最小値・最大値・平均値・標準偏差）を算出した結果を示す。

IV. 考察

本研究では、大学生競技者を対象として、競技場における心理的圧力の受けやすさを評価する項目を作成した。本研究では、16の項目を用意することができた。

16の項目のうち、「相手がほほえんだり、笑ったりする」、「相手が自分を重要視していないような発言をする」、「相手がプレーを成功させた時に（得点を決めた等）、ガッツポーズをしたり、喜びを表現する」、「相手が試合前のウォーミングアップを十分に行わない」、「試合開始の直前まで、相手が試

合場に登場しない」などの項目については、床効果が生じている可能性があると考えられるため、今後、本研究で作成された項目を尺度化する場合には注意が必要だと考えられる。

本研究では、多様な種目に取り組んでいる者を対象として、研究を行った。しかし、種目によって、適合する項目と適合しない項目があると考えられる。たとえば、集団で行う種目・個人で行う種目、試合中に中断のある種目・中断のない種目、試合中の行動制限が比較的多い種目（スケート、ボート、ヨット、水泳、自転車競技など）、項目で挙げられた行動を行わないようにルールで規定されている種目（ゴルフなど）、武道的な要素の強い種目（柔道、剣道、空手、相撲など）などを考慮に入れて、研究を行うべきであろう。

本研究の限界として、2つの点を挙げる。1つ目として、用語の定義の問題がある。たとえば、調査2の教示において「試合中」という用語を用いたが、相手と交互に競技を行う場合（ゴルフ、ウエイトリフティング、弓道など）、競技と競技の間や、相手（自分以外）の競技中を「試合中」と言えるのかなど、対象者が明確に判断できなかった可能性がある。よって今後、本研究で作成された項目を使用する場合は、教示を再検討する必要があるかもしれない。2つ目として、本研究の対象者のほとんどが男子であり、女子に関するデータが比較的小なかったことも認識しておくべきであろう。

今後は、種目ごとに心理的圧力の受けやすさを評価する項目を作成すること、競技場面における心理的圧力の受けやす

さを評価する尺度を開発すること、心理的圧力の受けやすさに関連する要因を検討することが期待される。

謝辞

本研究の実施にあたり、多くの競技者の方々にご協力をいただきました。皆様に記して感謝の意を表します。

引用文献

- 1) 佐々木万丈: 中学生野球選手の試合前競技状態不安：ストレスに関わる認的要因の因果的関連に基づく検討, 体育学研究, 51, 493-503, 2006
- 2) Sinnott S and Kingstone A: A preliminary investigation regarding the effect of tennis grunting: does white noise during a tennis shot have a negative impact on shot perception? PLoS ONE, 5, e13148, 2011
- 3) 大平誠也・荒井弘和: 栄養教諭の食育指導の現状と今後の実践活性化への糸口, 保健の科学, 53, 849-855, 2011
- 4) 徳永幹雄・橋本公雄: 心理的競技能力診断検査（DIPCA.3）, 福岡, トーヨーフィジカル, 2000
- 5) 荒井弘和: 競技者における心理的パフォーマンスに対するコレクティブ・エフィカシーとその関連要因, 体育学研究, 56, 229-238, 2011

表1 競技場面における心理的圧力の受けやすさを評価する項目の基本統計量

項目	度数	最小値	最大値	平均値	標準偏差
相手が大声を出す	101	0	100	30.40	30.66
相手がほほえんだり、笑ったりする	103	0	100	25.60	28.62
相手が常に表情を変えない	105	0	100	31.60	31.99
相手がプレーを成功させた時に（得点を決めた等）、平然とした態度をとる	107	0	100	36.40	30.39
相手が自分を重要視していないような発言をする	104	0	100	26.30	28.97
相手がプレーを成功させた時に（得点を決めた等）、円陣を組んだり、ハイタッチをしたりする	98	0	100	25.30	27.74
相手が自分をにらみつける	105	0	100	32.20	31.50
相手が自分を挑発する	104	0	100	33.40	32.64
相手が自分の弱点を積極的に攻める	101	0	100	48.40	32.05
相手が試合の途中で作戦やプレースタイルを変える	102	0	100	44.60	33.05
相手がプレーを成功させた時に（得点を決めた等）、ガッツポーズをしたり、喜びを表現する	99	0	100	27.40	29.26
相手が試合前のウォーミングアップを十分に行わない	106	0	90	17.50	25.78
相手が有利な状況に立つと、時間稼ぎをし始める	96	0	100	39.60	33.90
相手が意図的に、自分の体力を奪うプレーをする	96	0	100	41.00	31.87
試合開始の直前まで、相手が試合場に登場しない	105	0	100	23.60	27.95
自分がミスをするような場面を、相手が意図的に作る	99	0	100	38.80	31.27

付録1 競技場面における心理的圧力の受けやすさを評価する項目（調査2で用いた調査用紙の一部）

1. 試合中のあなたは、相手に以下の行動をされたら、心理的なプレッシャーを感じますか？次の項目の右欄の数字から、あなたの考えに最も当てはまる数字1つに○印をつけてください。あなたの競技では起こらない行動があれば、一番右に○をつけてください。

	全く 感じない				どちらとも いえない				非常に 強く 感じる				
1. 相手が大声を出す	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
2. 相手がほほえんだり、笑ったりする	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
3. 相手が常に表情を変えない	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
4. 相手がプレーを成功させた時に(得点を決めた等)、平然とした態度をとる	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
5. 相手が自分を重要視していないような発言をする	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
6. 相手がプレーを成功させた時に(得点を決めた等)、円陣を組んだり、ハイタッチをしたりする	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
7. 相手が自分をにらみつける	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
8. 相手が自分を挑発する	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
9. 相手が自分の弱点を積極的に攻める	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
10. 相手が試合の途中で作戦やプレースタイルを変える	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
11. 相手がプレーを成功させた時に(得点を決めた等)、ガッツポーズをしたり、喜びを表現する	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
12. 相手が試合前のウォーミングアップを十分に行わない	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
13. 相手が有利な状況に立つと、時間稼ぎをし始める	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
14. 相手が意図的に、自分の体力を奪うプレーをする	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
15. 試合開始の直前まで、相手が試合場に登場しない	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	
16. 自分がミスをするような場面を、相手が意図的に作る	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	起こらない	